Приложение №6

к основным образовательным программам

основного общего образования

МКОУ СОШ с.Большой Китяк

утвержденная приказом директора

от 31.08.2023 № 65

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**«В здоровом теле – здоровый дух!»**

**для обучающихся 5-9 классов**

с.Большой Китяк, 2023

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся

формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся являются:

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
7. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
9. формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно- оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**
   * Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
   * Проговаривать последовательность действий на уроке.
   * Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
   * Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
   * Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
2. **Познавательные УУД:**
   * Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
   * Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
   * Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
   * Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
   * Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.
3. **Коммуникативные УУД:**
   * Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
   * Слушать и понимать речь других.
   * Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
   * Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
   * Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Оздоровительные результаты программы**:

* + Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
  + Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

1. **класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы**  **организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Режим дня** | | |
| Влияние окружающей среды | Экскурсия по | Называть правила поведения в школе и определять |
| на здоровье человека. Чередование труда и отдыха, профилактика  нарушений зрения и опорно- двигательного аппарата, направлено на  формирование потребности в здоровом образе жизни.  Формирование | школе.  Практические занятия.  Посещение  мед.кабинета. Беседа.  Творческая работа.  Активное занятие на | особенности взаимоотношений со взрослыми и  сверстниками. Знать историю родной школы, этапы ее  развития, местонахождение кабинетов и др. помещений. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других.  Уметь представить и защитить свою работу  Воспроизводить правила поведения в конкретной |
| нравственных | стадионе. | жизненной ситуации. Моделировать ситуации поведения в |
| представлений и убеждений. |  | разных школьных помещениях. Уметь применять слова |
| Определение понятия  «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма. |  | вежливости конкретной жизненной ситуации. Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток).  Составление простейших комплексов для развития физических |
|  |  | качеств и формирования правильной осанки. |
|  |  | Презентация собственных простейших комплексов для |
|  |  | развития физических |
|  |  | качеств и формирования правильной осанки, любимых |
|  |  | физических упражнений. |
| **Гигиена** | | |
| Комплекс утренней | Беседа.  Практические занятия.  Конкурс. Работа с дидактическим материалом.  Посещение кабинета стоматолога. Чтение и обсуждение литературных  произведений. Экскурсия.  Викторина. | Определять оптимальные правила личной гигиены. Составить памятку личной гигиены.  Выбирать с позиции нравственных норм оптимальные правила опрятности.  Воспроизводить основные требования к внешнему виду человека в практических и жизненных ситуациях.  Составление вопросов к викторине, кроссвордов. Гигиенические требования к одежде и обуви, которыми пользуется человек в разные времена года и разных ситуациях.  Гигиена кожи и кожных образований. Роль закаливания в сохранении здоровья.  Знать о вреде курения, употребления алкоголя и  наркотиков для организма. Уметь применять эти знания в конкретной жизненной ситуации, уметь убедить своих знакомых и одноклассников в выборе здорового образа жизни.  Чтение и обсуждение литературного произведения. Уметь представить и защитить свою работу. |
| гимнастики. Гигиена зубов, |
| ротовой полости, кожи. Уход |
| за руками и ногами. Охрана |
| зрения, слуха. Закаливание. |
| Лекарственные |
| растения.Профилактика |
| сколиоза, плоскостопия. |
| Профилактика простудных |
| заболеваний. |
| Зависимость благополучия и |
| хорошего настроения от |
| умения управлять своими |
| эмоциями. Сон – лучшее |
| лекарство. |
| Психоэмоциональное |
| состояние и контроль над |
| ними. Оказание первой |
| помощи при травмах. |
| Социально одобряемые нормы |
| и правила поведения |
| обучающихся в |
| образовательном учреждении. |
| Гигиена одежды. |
| Правила хорошего тона, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность  приобщения к вредным привычкам. |  |  |
| **Питание** | | |
| Питание – необходимое | Беседа. Дневник здоровья  «Моё недельное меню».  Занятия в кабинете  технологии. Практическая работа.  Игра «Собери бонусы», Частушки о питании.  Сюжетно – ролевая игра  «К нам идут гости».  Практическая работа  «Сервировка стола», Конкурс «На необитаемом острове».  Игра «Собери пословицу». Экскурсия в школьную столовую.  Экскурсия в магазин.  Сюжетно – ролевая игра  «О застольном невежестве». Конкурс  «Кулинарная книга».  Работа с  энциклопедиями. | Иметь представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научиться выбирать самые полезные продукты.  Познакомиться со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.  Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов.  Закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона.  Уметь представить и защитить свою работу. Расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.  Иметь представления о традиционном ассортименте  местного магазина, уметь делать экономные и полезные для здоровья покупки.  Расширить представления о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола.  Познакомиться с некоторыми традициями  питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа. |
| условие жизнедеятельности. |
| Режим питания. |
| Как избежать пищевых |
| отравлений. |
| Вред курения, употребления |
| алкоголя и наркотиков для |
| организма. |
| Основы правильного |
| питания, гигиенические |
| навыки культуры поведения |
| во время приема пищи. |
| Кулинарные традиции |
| современности и прошлого. |
| Кухня народов мира. Знания |
| об основных витаминах в |
| продуктах питании; о |
| необходимости |
| разнообразно питаться; о |
| полезных и не очень |
| полезных для здоровья |
| продуктах, о пользе |
| прогулок после еды, о |
| режиме питания, о режиме |
| употребления жидкости, о |
| целебных источниках и |
| минеральной воде. |
| **Физическая активность** | | |
| Подвижные игры. | Беседа. | Уметь представить и защитить свою работу, отстоять |
| Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. | Активные  занятия на стадионе.  Практическая | интересы своей команды.  Развивать основные физические качества, характеризовать роль и значение физической культуры в  жизнедеятельности человека. |
|  | работа. | Иметь представление о правилах поведения в лесу, |
|  | Исследовательск | позволяющие избежать ситуаций ,опасных для здоровья. |
|  | ий проект. | Сформировать |
|  | Творческая | навыки правильного поведения в походе. |
|  | работа. | Планировать занятия физическими упражнениями в |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Игра «Походная математика».  Конкурс рисунков. Викторина. | режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, излагать факты истории развития физической культуры.  Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы  соревнований, осуществлять их объективное судейство. |

1. **класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Здоровое питание** | | |
| Сбалансированное | Беседа. Дегустация блюд из овощей. | Проведение дегустации |
| питание. История | Экскурсия в овощной магазин. | различных блюд. |
| потребления овощей. | Дегустация блюд из фруктов. | Проведение экскурсии в овощной |
| Значение овощей и | Театрализованное представление. | магазин. |
| фруктов для здоровья | Презентация семейного меню. | Сбор материала при участии |
| человека. Роль витаминов в | Презентация –беседа. Викторина. | членов семьи. |
| обмене веществ. Здоровая | Конкурс-защита листовок о здоровом | Умение составить электронную |
| пища, вредные продукты. | питании. | презентацию. |
| Состав сбалансированного | Круглый стол с участием поваров | Выступление с защитой |
| меню. Питание - условие | школьнойстоловой. | презентации. |
| жизни. |  | Распределение ролей для |
|  |  | театрализованного |
|  |  | представления. |
|  |  | Рисование и защита листовок о |
|  |  | здоровом питании. |
|  |  | Ведение диалога с поварами |
|  |  | школьной столовой в ходе |
|  |  | круглого стола. |
| **Здоровый образ жизни** | | |
| Режим дня. Комплексы | Беседа. | Составление комплекса |
| ежедневной зарядки. | Практическое занятие. | ежедневной зарядки. |
| Инфекционные | Игровая программа. | Составление индивидуального |
| заболевания, | Беседа с элементами инструктажа. Встреча со | режима дня. |
| профилактика, меры | школьной медсестрой. | Соблюдение правил личной |
| борьбы. Роль личной | Инсценировка. | гигиены. |
| гигиены в борьбе с | Круглый стол с элементами викторины. | Поиск материала о пагубном |
| инфекциями. Вредные | Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс | влиянии вредных привычек. |
| привычки и их пагубное | рисунков «Мы против вредных привычек». | Составление презентаций. |
| влияние. Зрение, меры | Экскурсия в аптеку. | Подготовка к встрече со |
| профилактики снижения | Тренинг. | школьной медсестрой. |
| остроты зрения. Уход за | Игра. | Проведение конкурса рисунков |
| зубами. Красивая улыбка. |  | «Мы против вредных привычек». |
| Сон, его значение в |  | Проведение экскурсии в аптеку. |
| повседневной жизни. |  | Изготовление листовок по |
| Закаливание организма. |  | правилам безопасного поведения |
| Обтирание и обливание как |  | в доме, на улице, транспорте. |
| способы |  | Проведение заседания КВН. |
| закаливания.Прививки от |  |  |
| болезней. Что нужно знать |  |  |
| о лекарствах? Как избежать |  |  |
| отравлений? Правила |  |  |
| безопасного поведения в |  |  |
| доме, на улице, |  |  |
| транспорте.КВН «Наше |  |  |
| здоровье». |  |  |
| **Нравственное здоровье** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Добро и зло, зависть и жадность. Терпение и сдержанность. Уроки этикета. Вежливость.  Хорошие манеры. Правила поведения за столом.  Правила поведения в  гостях. Правила поведения в общественных местах.  Культура общения по телефону. Помощь  больным и беспомощным.  «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Занятия вне школы. Дружба и настоящие друзья.  Вредные привычки и меры борьбы с ними. Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях,  конкурсах, днях здоровья. Конференция «Мы за здоровое поколение!» | Беседа.  Практическое занятие. Сюжетно-ролевая игра. Тренинг.  Викторина. Ситуативный практикум.  Игровая  программа.Мероприятияздоровьесберегающей направленности.  Научно-исследовательские проекты. Конференция.  Выступление школьного врача. | Умение различать добро и зло.  Проведение тренинга на терпение и сдержанность. Разработка и проведение сюжетно-ролевой игры,  распределение ролей, подготовка сценария.  Умение сделать правильный выбор в различных ситуациях. Составление правил поведения, их соблюдение.  Подбор материала и составление презентаций.  Участие в школьных акциях. Рисование листовок.  Проведение конкурса асфальтной живописи.  Составление сценария и проведение Дня здоровья. Формулировка вопросов для встречи со школьным врачом.  Научно-практическая деятельность, умение защитить проект.  Проведение школьной конференции. |

1. **класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Слагаемые здоровья (16 часов)** | | |
| Рациональное питание, | Беседа, презентация, слайд- | Составление презентаций и слайд-шоу. |
| здоровая пища.Роль | шоу. | Подготовка комплекса упражнений для глаз, |
| витаминов. Активная | Практические занятия по | для формирования осанки и т.д. |
| деятельность. Положительные | составлению комплекса | Выступления с докладом. |
| эмоции. | упражнений для глаз, | Разработка практического занятия. |
|  | формирования осанки и т.д. | Подбор материала для викторины. |
|  | Ситуативный практикум. |  |
|  | Доклады обучающихся. |  |
|  | Викторина. |  |
| **Здоровый образ жизни** | | |
| Тренинг «Приветствие | Практические занятия. | Поиск материала о пагубном влиянии |
| солнцу». Живи разумом, так и | Беседы. | вредных привычек. |
| лекаря не надо. | Беседа с элементами | Составление презентаций. |
| Дорога, ведущая в пропасть. | дискуссии. | Формулировка вопросов для встречи со |
| Курить – здоровью вредить. | Тренинг | школьным врачом. |
| Зависимость. Болезнь. | Викторина – игра. | Проведение тренинга «Я умею выбирать», |
| Лекарства. «Я умею выбирать» | Урок-презентация. | умение оценить обстановку и выбрать |
| – тренинг безопасного |  | правильную модель поведения. |
| поведения. КВН «Наше |  | Участие в КВН «Наше здоровье». |
| здоровье». |  |  |
| **Социальное здоровье** | | |
| Что такое экология? Экология | Беседа. | Проведение экологической игры. |
| души. Природа – это наши | Экологическая игра. | Написание сочинения о маме. Подбор |
| корни, начало жизни. | Сочинение о маме. | стихотворений, семейных фотографий. |
| Мама – слово-то какое! Моя | Доклады – презентации. | Составление семейного сборника традиций. |
| семья. Традиции моей семьи. | Психологический тренинг. | Прохождение психологического теста на |
| Наедине с собой (тест на |  | самооценку личности. |
| самооценку личности)**.** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Нравственное здоровье** | | |
| Жизнь без вредных | Ситуативный практикум. | Подготовка сценария к ситуативному |
| привычек. Умейте дарить | Беседа. Тест «Умеешь ли ты | практикуму. |
| подарки. Дружбой дорожить | дружить». | Составление правил классного коллектива, |
| умейте. Законы нашей жизни. | Беседа с элементами | распределение обязанностей, закрепление |
| Правила нашего коллектива. | проектной деятельности. | школьных должностей класса. |
| Что такое конфликт? Нужно ли | Тренинг. | Распределение ролей для проведения |
| говорить правду, или ложь во | Занятие-семинар. | семинара. |
| спасение? Ваше поведение – | Занятие - ролевая игра. | Подготовка заданий и проведение игровой |
| это ваше всё! «Поезд | Игровая программа. | программы «Поезд здоровья» |
| здоровья» (игровая |  |  |
| программа). |  |  |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Здоровый образ жизни** | | |
| Рабочее место и время. Учись беречь время. Спорт в моей жизни. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Азбука безопасности. Где чистота, там здоровье!  «Олимпионик» (викторина). | Беседа с элементами дискуссии.  Уроки тестирования. Практическое занятие. Беседа.  Игра-викторина. | Составление правил соблюдения режима дня.  Проектирование режима дня и создание комплекса упражнений утренней гимнастики.  Проверка способностей: глазомера, наблюдательности, внимания.  Создание азбуки безопасности. Проведение игры-викторины. |
| **Питание – основа жизни** | | |
| Представление об основных | Викторина. | Проведение викторины по знаниям о |
| пищевых веществах, их | Презентация. | здоровом питании. |
| значении для здоровья. | Беседа с элементами | Составление меню школьника с |
| Режим питания. Традиции | дискуссии. | соблюдением режима питания. |
| приема пищи в разных | Ситуативный практикум. | Поиск информации о традициях приема |
| странах. Правила поведения за | Практическое занятие. | пищи в разных странах и подбор слайдов для |
| столом. Пищевые риски. | Экскурсия в школьную | презентации. |
| Биодобавки. Продукты, | столовую. | Создание информационного стенда об |
| опасные для здоровья. |  | опасных продуктах и биодобавках. |
| Болезни, передаваемые через |  | Подготовка вопросов поварам школьной |
| пищу. Правила хранения |  | столовой. |
| продуктов и готовых блюд. |  |  |
| Про еду и не только. Умеем ли |  |  |
| мы правильно питаться? |  |  |
| Элементы жизни. |  |  |
| **Нравственное здоровье** | | |
| О друзьях и дружбе. | Беседа. | Составление опросников и анкет для друзей. |
| «Нельзя» и «помни». | Беседа с элементами | Организация проекта «Конституция школы». |
| Шалость или проступок? | проектной деятельности. | Подбор вопросов для встречи с инспектором |
| Значение ювенальной | Беседа с элементами | по делам несовершеннолетних. |
| юстиции. Совесть – это | дискуссии. | Просмотр презентаций и видеороликов о |
| категория нравственная. | Беседа – тренинг. | пагубном влиянии вредных привычек. |
| Зависимость. Болезнь. | Занятие – ролевая игра. | Участие в ролевой игре. |
| Лекарства. Как сказать |  |  |
| вредной привычке «нет»? |  |  |
| В чем залог твоего успеха? |  |  |
| **Психическое и социальное здоровье** | | |
| Как у вас с вниманием?  Правша или левша? Умеете ли вы слушать? | Беседа – тестирование. Доклады-презентации.  Тестирование | Прохождение тестирования со школьным психологом.  Создание памятки-ограничения о просмотре |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Телевидение - ваш друг? Ваша компания. Темперамент и  характер. Скрытая угроза – компьютерная зависимость. Всемирная сеть - интернет.  «Поезд здоровья» (викторина). | Беседа, дискуссия. Дискуссия. Ситуативный практикум.  Игровая программа. | телевизионных программ, сайтов сети интернет, компьютерных игр.  Подготовка и проведение игровой программы. |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Здоровый образ жизни** | | |
| История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или питие? Курить – здоровью вредить!  Тренируем ум. Проверяем свои способности (память, внимание).  «Веселыйарбузник» (викторина). | Беседа с элементами дискуссии.  Конкурсная программа. Практическое занятие. Антитабачная викторина. Беседа.  Тестирование. Игра-викторина. | Подбор материала об истории видов спорта. Проведение конкурса листовок «Скажи нет вредным привычкам!»  Прохождение тестирования со школьным психологом.  Подбор материала, составление сценария, распределение ролей для проведения игры- викторины. |
| **Культура потребления медицинских услуг** | | |
| Поведение в медицинских и | Доклады обучающихся. | Составление правил поведения в |
| оздоровительных | Беседы с элементами | медицинских и оздоровительных |
| учреждениях. | дискуссии. | учреждениях, выступления с докладами. |
| Правила приема | Беседы. | Подготовка вопросов для встречи со |
| лекарственных препаратов. | Деловая игра. | школьным врачом. |
| Опасность самолечения. | Встречи со школьным врачом. | Проведение анкетирования. |
| Злоупотребление | Видео-урок. | Подбор правил обращения с лекарственными |
| медикаментами. Побочное |  | средствами. |
| действие лекарственных |  | Проведение деловой игры «Домашняя |
| средств. |  | аптечка». |
| Безопасное хранение и |  | Просмотр видеороликов антинаркотического |
| обращение с лекарственными |  | содержания. |
| средствами. Домашняя |  | Составления свода правил «Здоровый образ |
| аптечка. Химическая |  | жизни». |
| зависимость. Наркомания – |  |  |
| знак беды. Правила жизни. |  |  |
| Привычки и здоровье. |  |  |
| **Нравственное здоровье** | | |
| Без друзей не обойтись. В | Круглый стол. | Проведение заседания круглого стола по |
| гостях у народов России. | Беседа. | составлению анкет для друзей. |
| Права подростка и мировое | Беседа с элементами | Организация проекта «Мои права и |
| сообщество. Я и закон. О | проектной деятельности. | обязанности». |
| вкусах не спорят, о манерах | Деловая игра. | Создание ролевых ситуаций и проведение |
| надо знать. | Беседа с элементами | деловой игры «Роль эмоций в общении». |
| Роль эмоций в общении. Мои | дискуссии. | Подготовка докладов к семинару. |
| претензии к окружающим. | Урок-семинар. |  |
| Нужно ли говорить правду, |  |  |
| или ложь во спасение? |  |  |
| **Психическое и социальное здоровье** | | |
| Хорошая ли у вас память? | Беседа. | Проведение тестирования со школьным |
| Тест возрастающей трудности | Тестирование. | психологом. |
| (методика Равена). | Беседа с элементами | Разбор возможных конфликтных ситуаций. |
| Хорошо ли вы выглядите? | дискуссии. | Отработка способов разрешения |
| Подвержены ли вы чужому | Презентации. | конфликтов. |
| влиянию? | Ситуативный практикум. | Составление и просмотр презентаций « Я и |
| Здоровы ли вы душевно? | Сообщения обучающихся. | моя семья». |
| Этикет беседы. Умение | Игровая программа. | Проведение практических занятий со сменой |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| слушать и слышать другого.. Конфликты в общении.  Способы разрешения конфликтов. Семья. Я как  член семьи. Социальные роли человека. Жизнь, как смена социальных ролей.  Как сохранить достоинство?  «Поезд здоровья»-игровая программа. |  | социальных ролей человека,  подбор действий в различных ситуациях. Создание сценария и проведение игровой программы. |

**Тематическое планирование**

**Класс: 5**

**Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе». Работа над проектом «Планируем день».Практическое занятие  «Планируем день». |
| 2 | Экскурсия по школе. Правила поведения в школе. |
| 3 | «Зачем нужна зарядка ?» -беседа.«Зачем нужна зарядка ?» -исследование.Обобщение  результатов исследования |
| 4 | Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. |
| 5 | Режим дня на каждый день. Мой выходной день. |
| 6 | «В здоровом теле – здоровый дух».«Мы за здоровый образ жизни». Вредные привычки. |
| 7 | «Наши верные друзья - щётка, мыло и вода». Исследование «Почему нужно чистить зубы?» |
| 8 | Обобщение результатов исследования. Викторина « Гигиена в жизни человека». |
| 9 | Режим питания. Дневник здоровья «Моё недельное меню». |
| 10 | «Классный завтрак»-творческий проект. Работа над проектом «Классный завтрак». |
| 11 | Защита работ «Классный завтрак». |
| 12 | Азбука питания.Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. |
| 13 | Культура поведения во время еды. Где и как мы едим?Как избежать отравлений?Что такое общественное питание? |
| 14 | Проект по теме «Основа здорового питания». Работа над проектом «Основа здорового  питания». |
| 15 | Защита работ «Основа здорового питания». |

|  |  |
| --- | --- |
| 16 | Практикум «Ты – покупатель».Практикум «Ты – покупатель». |
| 17 | Исследование «Информация на упаковке товара». |
| 18 | Исследование «Информация на упаковке товара». Экскурсия в магазин. |
| 19 | «Ты готовишь себе и друзьям»- практикум. |
| 20 | Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве». |
| 21 | Кухни разных народов. Конкурс «Кулинарная книга». |
| 22 | Традиционное меню жителей Европы. |
| 23 | Традиционное меню жителей Азии. |
| 24 | Творческий проект «Традиционное меню жителей России». Работа над проектом  «Традиционное меню жителей России». |
| 25 | Защита проекта «Традиционное меню жителей России». |
| 26 | Кулинарная история. Обобщение темы. Викторина. |
| 27 | « Волшебная страна - Здоровье». |
| 28 | Спортивная эстафета. «Самые ловкие и смелые». |
| 29 | «Путешествие в страну спорта». Игра «Учимся не болеть». |
| 30 | Правила поведения на природе. Правила техники безопасности для туриста. |
| 31 | Обобщение «Безопасность и здоровье». Викторина. |
| 32 | Конкурс «Венок из пословиц». |
| 33 | Активное занятие на стадионе. |
| 34 | «Вот и стали мы на год взрослей». Итоги года. |

**Класс: 6**

**Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** |
| 1 | Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание. |
| 2 | «Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей. |
| 3 | «Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека. |
| 4 | «Вовка в яблочном царстве» (о значении витаминов). Здоровая пища для всей семьи |
| 5 | Я выбираю кашу. Питание – необходимое условие для жизни человека. |

|  |  |
| --- | --- |
| 6 | «Вредные продукты» - за и против. Меню школьной столовой. |
| 7 | Режим дня – основа здорового образа жизни. Составление индивидуального режима дня. |
| 8 | Комплексы ежедневной зарядки. На зарядку становись! |
| 9 | Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. |
| 10 | «Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние. |
| 11 | Я презираю сигарету. |
| 12 | Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения. |
| 13 | Глаза - главные помощники человека. |
| 14 | Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? |
| 15 | Сон – лучшее лекарство. |
| 16 | Как закаляться? Обтирание и обливание. |
| 17 | Прививки от болезней. |
| 18 | Что нужно знать о лекарствах? |
| 19 | Как избежать отравлений? |
| 20 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. |
| 21 | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. |
| 22 | Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? |
| 23 | Умей себя вести. Уроки этикета. «Если вы вежливы». |
| 24 | Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок. |
| 25 | Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом. |
| 26 | Как вести себя в гостях? |
| 27 | Как вести себя в общественных местах? |
| 28 | Умеем ли мы разговаривать по телефону? |
| 29 | «Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным? |
| 30 | «Нехорошие слова». Недобрые шутки. |
| 31 | Чем заняться после школы? |
| 32 | Что такое дружба? Кто может считаться настоящим другом? |
| 33 | Как отучить себя от вредных привычек (не грызи ручку, не ковыряй в носу)? |
| 34 | «Поезд здоровья» Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья. |

**Класс: 7**

**Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** |
| 1-2 | Рациональное питание. |
| 3 | Активная деятельность. |
| 4 | Положительные эмоции. |
| 5 | А началось всё с сухомятки. |

|  |  |
| --- | --- |
| 6-7 | Ещё раз о витаминах. |
| 8 | Тренинг «Приветствие солнцу» |
| 9 | Живи разумом, так и лекаря не надо. |
| 10 | Дорога, ведущая в пропасть |
| 11 | Курить – здоровью вредить. |
| 12 | Зависимость. Болезнь. Лекарства. |
| 13-14 | Почему вредной привычке ты скажешь «нет»? |
| 15 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения |
| 16 | КВН «Наше здоровье» |
| 17-18 | Что такое экология? Экология души. |
| 19 | Природа – это наши корни, начало нашей жизни. |
| 20 | Мама – слово-то какое! |
| 21-22 | Моя семья. Традиции моей семьи. |
| 23 | Наедине с собой  (тест на самооценку личности). |
| 24-25 | Жизнь без вредных привычек. |
| 26 | Умейте дарить подарки. |
| 27 | Дружбой дорожить умейте. |
| 28 | Законы нашей жизни. |
| 29 | Правила нашего коллектива. |
| 30 | Что такое конфликт? |
| 31 | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? |
| 32-33 | Ваше поведение – это ваше всё! |
| 34 | «Поезд здоровья». |

**8 класс**

**Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ заняти я по**  **теме** | **Тема** |
| 1 | Рабочее место и время. |
| 2 | Учись беречь время. |
| 3 | Спорт в моей жизни. |
| 4 | Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание) |
| 5 | Азбука безопасности. |
| 6 | Где чистота, там здоровье! |
| 7 | Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. |
| 8 | Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. |
| 9 | Правила поведения за столом. |
| 10 | Пищевые риски. Биодобавки. |
| 11 | Продукты, опасные для здоровья. |
| 12 | Болезни, передаваемые через пищу. |
| 13 | Правила хранения продуктов и готовых блюд. |
| 14 | Про еду и не только. |
| 15 | Умеем ли мы правильно питаться? |
| 16 | Элементы жизни. |
| 17 | О друзьях и дружбе. |
| 18 | «Нельзя» и «помни». |
| 19 | Шалость или проступок? |
| 20 | Значение ювенальной юстиции. |

|  |  |
| --- | --- |
| 21 | Совесть – это категория нравственная. |
| 22 | Зависимость. Болезнь. Лекарства. |
| 23 | Как сказать вредной привычке «нет»? |
| 24 | В чем залог твоего успеха? |
| 25 | Как у вас с вниманием? |
| 26 | Правша или левша? |
| 27 | Умеете ли вы слушать? |
| 28 | Телевидение - ваш друг? |
| 29 | Ваша компания. |
| 30 | Темперамент и характер. |
| 31 | Скрытая угроза – компьютерная зависимость. |
| 32-33 | Всемирная сеть - интернет. За и против. |
| 34 | «Поезд здоровья». |

**9 класс**

**Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** |
| 1 | История видов спорта. |
| 2 | Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье). |
| 3 | Пьянство или питие? |
| 4 | Курить – здоровью вредить! |
| 5 | Тренируем ум. |
| 6 | Проверяем свои способности (память, внимание). |
| 7 | «Веселый арбузник». |
| 8 | Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. |
| 9 | Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. |
| 10 | Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. |
| 11 | Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. |
| 12 | Химическая зависимость. |
| 13 | Наркомания – знак беды. |
| 14 | Правила жизни. |
| 15 | Привычки и здоровье. |
| 16 | Без друзей не обойтись! |
| 17 | В гостях у народов России. |
| 18 | Права подростка и мировое сообщество. |
| 19 | Я и закон. |
| 20 | О вкусах не спорят, о манерах надо знать. |
| 21 | Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. |
| 22 | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? |
| 23 | Хорошая ли у вас память? |
| 24 | Тест возрастающей трудности (методика Равена) |
| 25 | Хорошо ли вы выглядите? |
| 26 | Подвержены ли вы чужому влиянию? |
| 27 | Здоровы ли вы душевно? |
| 28 | Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.. |
| 29 | Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. |
| 30 | Семья. Я, как член семьи. |
| 31 | Социальные роли человека. |
| 32 | Жизнь как смена социальных ролей. |

|  |  |
| --- | --- |
| 33 | Как сохранить достоинство? |
| 34 | «Поезд здоровья» |

**Материально-техническое обеспечение.**

*Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:*

* Дидактические материалы по основным разделам.
* Мультимедийный компьютер.
* Скамейка гимнастическая жесткая
* Мячи: футбольный, баскетбольный, волейбольный.
* Скакалки гимнастические.
* Секундомер.

**Литература:**

Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998г

В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/

Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002/

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373.

Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей)/ Д.В.Григорьев ,П.В.Степанов. М: Просвещение,2012.-213 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1 – 11 классов \ В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005.